

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masyarakat di Indonesia dengan gaya hidup yang lebih *modern* memiliki kecenderungan dalam memilih makanan tidak memperhatikan beberapa aspek, padahal peninjauan utama pada pemilihan makanan yaitu melihat aspek nilai gizi yang diberikan untuk peran fisiologis, biologis dan metabolisme makanan untuk menunjang kesehatan (Judiono, 2016). Permasalahan gaya hidup dan pola makan yang tidak baik menyebabkan berbagai efek pada kesehatan, salah satunya adalah berat badan berlebih. Menurut Wiardani (2016), kasus berat badan berlebih ini bisa menjadi gerbang berbagai macam penyakit tidak menular seperti obesitas, DM tipe 2, hipertensi ataupun bisa terjadinya penyakit kardiovaskuler maka dari itu perlu dilakukan usaha menjaga berat badan. Cara mempertahankan berat badan ideal ada berbagai macam diantaranya pengaturan diet yang baik dan aktifitas fisik yang cukup, namun pada pengaturan diet masih banyak yang menerapkan diet yang tidak sehat.

Diet tidak sehat yang dilakukan seperti menekan nafsu makan, mengubah makanan dengan mengonsumsi minuman diet, makan banyak buah dan mengonsumsi gula yang sangat sedikit serta dalam jangka panjang melakukan diet yang lebih ekstrim untuk menurunkan berat badan akan mengalami gangguan pola makan pada lima tahun mendatang terutama pada remaja yang melakukan diet ekstrim tersebut (Sztainer *et.al.*, 2008). Penerapan diet yang seharusnya dilakukan untuk penurunan berat badan seperti pengaturan pola makan yang menerapkan gizi seimbang yaitu “Isi Piringku”, aktifitas fisik yang teratur serta memantau berat badan normal (Rahmy, 2020). Pemantauan berat badan normal dengan memperhatikan asupan makan salah satunya pemilihan snack manis yang dikonsumsi.

Upaya untuk menerapkan diet yang sehat bisa terus ditingkatkan karena perkembangan kuliner yang berjalan dengan pesat melalui pengembangan suatu produk makanan sehat yang sudah banyak dipasaran. Perkembangan teknologi pada masa sekarang mampu mengembangkan inovasi berbagai produk salah satunya adalah inovasi produk snack manis. Snack manis merupakan makanan ringan yang memiliki rasa manis untuk menghilangkan rasa lapar seseorang sementara waktu, memberi sedikit pasokan tenaga ke tubuh, atau sesuatu yang dimakan untuk dinikmati rasanya. Snack manis yang diolah rata-rata mengandung gula dan karbohidrat olahan sehingga jika dikonsumsi secara berlebihan bisa menyebabkan kenaikan berat badan. Salah satu jenis snack manis yang disukai dan populer pada semua kalangan adalah puding.

Puding adalah sejenis makanan terbuat dari pati, yang diolah dengan cara merebus, mengukus dan dibakar (*boiling, steaming* dan *baking*) sehingga menghasilkan gel dan tekstur yang lembut (Darmawan *et.al.*, 2014). Puding bisa dimodifikasi menjadi alternatif *snack* sehat sehingga bisa dijadikan kedalam salah satu aspek dari pendekatan pola hidup sehat. Salah satu contoh modifikasi dari hidangan puding adalah puding *low fat*. Puding ini menghasilkan energi dan lemak yang tidak terlalu tinggi untuk snack manis. Puding *low fat* bisa dijadikan alternatif untuk seseorang yang sedang diet rendah kalori atau rendah lemak. Berdasarkan penjelasan diatas, penulis tertarik untuk menulis tentang modifikasi

produk puding menjadi puding *low fat* sebagai alternatif snack rendah kalori dan rendah lemak.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dari kajian tentang modifikasi produk puding *low fat* sebagai alternatif snack rendah kalori dan rendah lemak, maka bisa dirumuskan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran umum dari produk puding *low fat*?
2. Bagaimana tahap pengembangan produk puding *low fat*?
3. Bagaimana proses produksi dari puding *low fat*?
4. Berapa kandungan energi dan zat gizi produk puding *low fat* dan bagaimana jika dibandingkan dengan produk puding biasa?
5. Bagaimana evaluasi hasil uji organoleptik pada produk puding *low fat*?

1.3 Tujuan

Tujuan umum dari kajian ini adalah melakukan modifikasi produk puding menjadi puding *low fat* sebagai alternatif snack rendah kalori dan rendah lemak. Tujuan secara khusus kajian ini dilakukan yaitu:

1. Mengidentifikasi gambaran umum produk mulai dari nama dan fungsi produk, bentuk pengembangan, bahan pembuatan dan keunggulan Puding *low fat*
2. Mengidentifikasi pengembangan produk Puding *low fat*
3. Memahami proses produksi dimulai dari persiapan alat dan bahan, pengolahan, pemorsian dan penyajian
4. Menghitung kandungan energi dan zat gizi produk puding *low fat*
5. Mengevaluasi hasil uji organoleptik produk puding *low fat*

1.4 Manfaat

1. Bagi Mahasiswa
Mahasiswa mampu menerapkan dan mengembangkan suatu produk makanan serta mengembangkan kreatifitas untuk membuat produk modifikasi olahan berupa puding
2. Bagi Perguruan Tinggi
Dapat menjadi tolak ukur pencapaian kinerja program studi khususnya untuk mengevaluasi pembelajaran mahasiswa terkait teori yang sudah diterapkan selama perkuliahan
3. Bagi Masyarakat
Masyarakat dapat mengkonsumsi snack rendah kalori dan rendah lemak berbahan dasar puding serta menjadikan referensi modifikasi dari produk puding

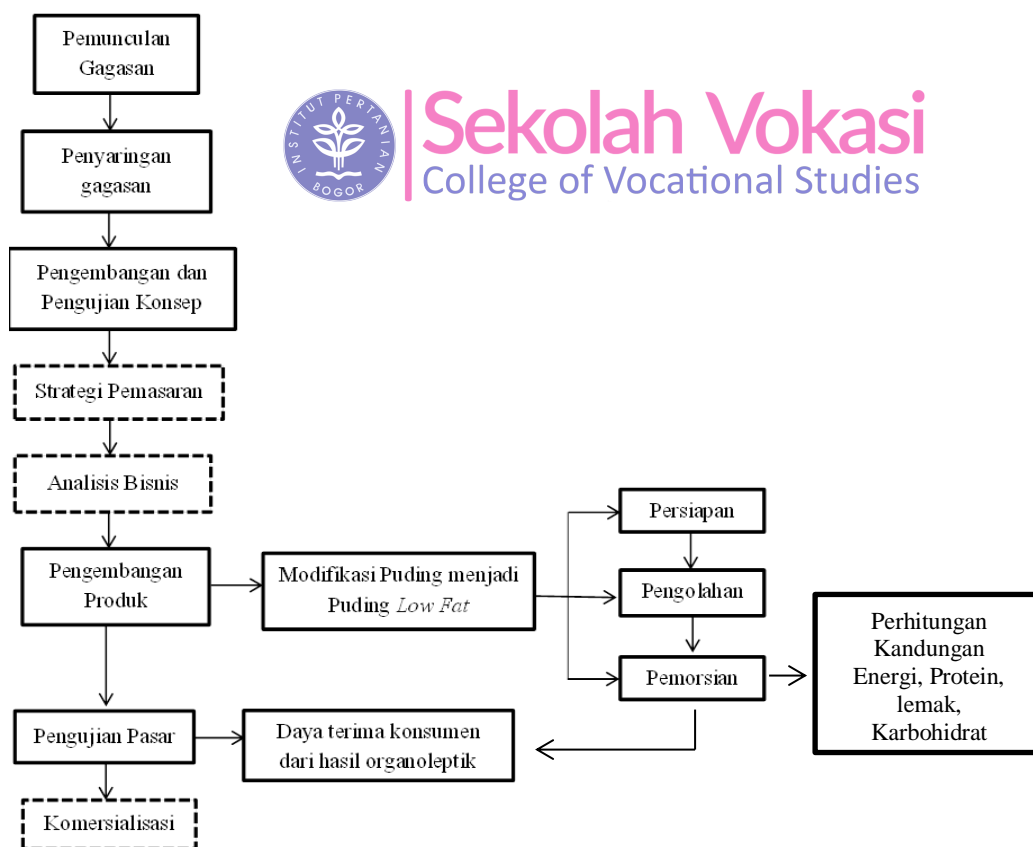
1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Menurut Poewardari (2005), penelitian kualitatif menghasilkan data yang sifatnya deskriptif. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian kualitatif dengan analisis deskripsi dengan menjelaskan uraian dari data yang bertujuan untuk mengidentifikasi suatu pengembangan produk dari puding yang telah dikumpulkan seperti data pada tahap proses pengembangan produk dengan mengidentifikasi delapan tahapan produk puding *low fat*, pengumpulan data terkait gambaran umum dari produk yang dimodifikasi, proses produksi modifikasi produk puding meliputi hasil dokumentasi dari tahap persiapan,

pengolahan dan pemorsian, membuat perbandingan kandungan gizi antara produk yang belum dimodifikasi dengan produk puding *low fat* serta data dari hasil uji organoleptik untuk memberikan penilaian terhadap produk puding *low fat*.

1.6 Kerangka Pikir

Produk pangan memiliki siklus hidup yang terdiri dari fase pengenalan, pertumbuhan, kematangan, statis dan penurunan maka perlu dilakukan langkah untuk menjaga agar produk pangan tetap bertahan di pasaran salah satu caranya perlu dilakukan pengembangan produk. Pengembangan produk diperlukan karena terjadinya transformasi pola hidup dimasyarakat sehingga berpengaruh terhadap perubahan pola konsumsi masyarakat. (Stanton, 1996). Menurut Kotler (1987), pengembangan produk terdiri dari beberapa tahapan yaitu (1)Pemunculan gagasan; (2)Penyaringan ide; (3)Pengembangan dan pengujian konsep; (4)Strategi pemasaran; (5)Analisis bisnis; (6)Pengembangan produk; (7)Pengujian pasar serta (7)Komersialisasi. Kerangka pikir modifikasi produk Puding menjadi Puding *Low fat* sebagai alternatif snack yang rendah kalori dan rendah lemak dapat dilihat pada Gambar 1.



Keterangan gambar:
 _____ : Variabel yang diamati
 - - - - - : Variabel yang tidak diamati

Gambar 1. Kerangka pikir modifikasi produk puding *low fat* sebagai alternatif snack yang rendah kalori dan rendah lemak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.



Pengembangan produk puding menjadi puding *low fat* dilakukan pada aspek perubahan nilai gizi yang dihasilkan dalam proses produksinya. Hal ini dilakukan dengan menggunakan bahan-bahan seperti *jelly powder*, pisang, *oatmeal*, gula, *yogurt* serta buah stroberi dengan memperhatikan nilai gizi yang dan manfaat yang terkandung didalamnya yang aman dikonsumsi untuk seseorang yang sedang menjalankan diet rendah kalori dan juga rendah lemak.

Permasalahan kesehatan yang terjadi di masyarakat seperti berat badan berlebih merupakan ide utama sehingga terciptanya alternatif snack rendah kalori dan rendah lemak. Modifikasi produk puding menjadi puding *low fat* memiliki beberapa alur produksi yaitu tahap persiapan diantaranya proses persiapan alat dan persiapan bahan dengan penimbangan, pencucian dan pemotongan, tahap selanjutnya ada tahap pengolahan.

Tahap pengolahan yang dilakukan pada modifikasi produk puding menjadi puding *low fat* terdiri dari penggunaan teknik pengolahan *boiling* serta tahap terakhir adalah pemorsian. Tahap produksi yang dilakukan jika sudah selesai, maka harus melakukan perhitungan kandungan gizi, dimana pada produk puding *low fat* sangat memperhatikan kandungan energi yang dihasil, kandungan lemak serta serat dari hidangan tersebut. Perhitungan kandungan gizi diperlukan untuk informasi terkait energi, lemak dan serat yang aman untuk dikonsumsi. Tahap pengembangan produk selanjutnya yakni pengujian pasar dimana dilakukan uji kesukaan terhadap produk Puding *Low fat* dengan tujuan melihat daya terima konsumen.



Sekolah Vokasi
College of Vocational Studies